

COVID-19 ایک نظام تنفس کی بیماری ہے جو کہ فرد بہ فرد پھیل سکتی ہے۔

COVID-19 کی علامات میں* ممکنہ طور پر بخار (100.4°F/38°C یا اس سے تیز)، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری شامل ہے۔ بیماری معمولی علامات سے شروع ہو کر شدید بیماری اور موت کی حد تک جا سکتی ہے۔ علامات رابطے کے 2-14 دنوں بعد ظاہر ہو سکتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں بیماری کی نوعیت معمولی ہو گی اور وہ گھر پر ہی صحتیاب ہو جائیں گے۔

اپنے گھر اور کمیونٹی کے اندر موجود لوگوں میں بیماری کو پھیلنے سے روکنے کی خاطر ان ہدایات پر عمل کریں۔

آپ کب دوسروں کے ساتھ گھل مل سکتے ہیں:

- ✓ اگر آپ میں COVID-19 کی علامات موجود تھیں، تو آپ تمام 3 چیزوں کے ہو جانے کے بعد ذاتی علیحدگی کو روک سکتے ہیں:
- ✓ کم از کم 24 گھنٹوں تک آپ کو بخار نہیں ہوا (بخار کو کم کرنے والی دوا کے استعمال کے بغیر)، اور
- ✓ علامات میں بہتری آئی ہے اور آپ میں کوئی نئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں، اور
- ✓ علامات کا آغاز ہوئے یا آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے کی تاریخ سے کم از کم 10 دن گزر چکے ہیں۔

اگر آپ کو COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے لیکن آپ میں علامات موجود نہیں، تو آپ ان دونوں کے وقوع پذیر ہو جانے کے بعد ذاتی علیحدگی کو روک سکتے ہیں:

- ✓ آپ کے مثبت COVID-19 ٹیسٹ کو کم از کم 10 دن ہونے کو آئے ہیں، اور
- ✓ آخری ٹیسٹ کے بعد سے آپ میں کوئی نئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں۔

علیحدگی COVID-19 کی تشخیص کے حامل افراد کو ان افراد سے علیحدہ کرتی ہے جو بیمار نہیں ہیں۔ دوسروں کو متاثر نہ کرنے کی خاطر، ضروری ہے کہ آپ گھر میں ایک علیحدہ کمرے کے اندر رہیں۔

آپ کو ذاتی علیحدگی کے دوران کیا کرنا ہو گا:

- اپنی صحت کی نگرانی کریں۔ دن میں دو مرتبہ اپنے درجہ حرارت کی پیمائش کریں؛ ایک بار صبح میں اور ایک بار رات میں۔ آپ کو Sara Alert™ کے ذریعے روزانہ محکمہ صحت کے ساتھ اپنی علامات کا اشتراک کرنا ہو گا (صفحہ 2 دیکھیں)۔
- ضروری ہے کہ آپ گھر پر رہیں۔
 - ✗ اپنے گھر سے باہر مت جائیں۔
 - ✗ اپنے گھر کے دیگر افراد کے ساتھ وقت مت گزاریں۔
 - ✗ چہل قدمی کے لئے مت جائیں۔
 - ✗ اسکول یا کام پر مت جائیں۔
 - ✗ آوارہ گردی مت کریں۔

محکمہ صحت سے رجوع کرنا:

- Sara Alert™ پیغام رسانی کی ایک سروس ہے جو کہ روزانہ ای میل یا متنی پیغام ارسال کرتی ہے۔ جب آپ Sara Alert™ میں اندراج کرواتے ہیں، تو آپ کو ہمیشہ ایک ہی فون نمبر (844-957-2721) یا ای میل (notifications@saraalert.org) سے پیغام موصول ہو گا۔
- Sara Alert™ کبھی آپ سے رقم یا معلومات جیسا کہ سوشل سیکیورٹی نمبر (SSN)، بینک اکاؤنٹ کی تفصیلات یا کریڈٹ کارڈ نمبرز طلب نہیں کرے گی۔
- صفحہ 2 پر اندراج کی تفصیلات دیکھیں۔

اگر آپ بیمار ہیں یا آپ میں علامات ہیں یا آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے:

- گھر کے اندر رہیں۔ دوسروں کے ساتھ ملنے جلنے سے گریز کریں، ذاتی چیزوں کا اشتراک نہ کریں، اور اگر ممکن ہو، تو علیحدہ بیڈ روم اور باتھ روم استعمال کریں۔
- اگر آپ میں خطرے کی علامات، جیسا کہ سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد یا دباؤ، ذہنی الجھن یا متحرک ہونے کی ناقابلیت، یا ہونٹوں یا چہرے کی نیلاہٹ پائی جائے تو فوری طور پر 911 کو کال کریں۔
- اگر آپ کو طبی نگہداشت طلب کرنے کی ضرورت پیش آئے، تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کار کو کال کریں اور دفتر کے اندر جانے سے قبل دفتر والوں کو آگاہ کریں کہ آپ COVID-19 کی بیماری کے باعث علیحدگی میں ہیں۔
- جب بھی دوسرے لوگوں کے ارد گرد موجود ہوں تو فیس ماسک (یا رومال یا اسکارف پہنیں جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپے) اور دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ قائم رکھیں۔
- اپنی کھانسیوں یا چھینکوں کو ٹٹو سے یا اپنی کہنی موڑ کر ڈھانپیں۔
- اپنے ہاتھ بارہا صابن اور گرم پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔
- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو روزانہ صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔

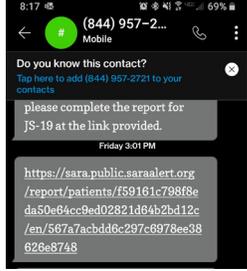
*COVID-19 کی دیگر علامات میں ممکنہ طور پر ٹھنڈے پسینے، تھکان، پٹھوں کا درد، سر درد، خراب گلا، ہنسی ناک، مٹی یا فے آنا، بیچش یا حال ہی میں چکھنے یا سونگھنے کی قوت ختم ہو جانا شامل ہے۔

Sara Alert™ ایک محفوظ پیغام رسانی کی سروس ہے جو آپ کو روزانہ ایک ای میل یا متنی پیغام ارسال کرتی ہے تاکہ آپ ذاتی علیحدگی یا ذاتی قرنطینہ اختیار کرتے ہوئے محکمہ صحت کو اپنی علامات کے بارے میں اطلاع دے سکیں۔

ذاتی علیحدگی کرنے والے تمام لوگوں کو روزانہ اپنی حالت کی محکمہ صحت کو اطلاع دینا ہوتی ہے تاکہ گھر اور کمیونٹی کے اندر بیماری کے پھیلاؤ کو کم کیا جا سکے۔

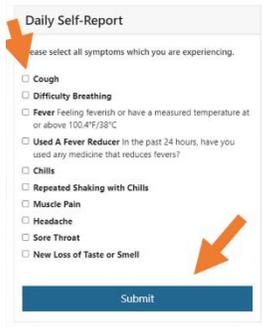
علامات کی اطلاع دینا:

Sara Alert™ میں اندراج کروانا:



روزانہ کے متنی پیغامات میں ایک لنک شامل ہو گا جو آپ کو کھولنا ہو گا۔ لنک کھولنے پر، آپ کو علامات کی ایک فہرست پیش کی جائے گی۔ ان علامات پر کلک کریں جن کا آپ حال ہی میں سامنا کر رہے ہیں اور جمع کروائیں پر کلک کریں۔

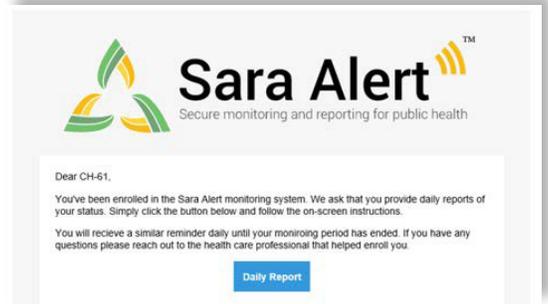
اگر آپ کسی قسم کی علامات کا سامنا نہیں کر رہے، تو بس "جمع کروائیں" کے بٹن کو کلک کر دیں۔ اس سے کوئی علامات ریکارڈ نہیں کی جائیں گی۔



روزانہ کی ای میلز پڑتال کی خاطر علامات کی ایک فہرست پیش کرتی ہیں (تصویر دیکھیں، دائیں)۔ ان علامات پر کلک کریں جن کا آپ حال ہی میں سامنا کر رہے ہوں، پھر "جمع کروائیں" پر کلک کریں۔ اگر آپ کسی قسم کی علامات کا سامنا نہیں کر رہے، تو بس "جمع کروائیں" کے بٹن کو کلک کر دیں۔ اس سے کوئی علامات ریکارڈ نہیں کی جائیں گی۔

آپ کتنے دن تک پیغامات موصول کرتے ہیں اس کا انحصار آپ میں علامات ظاہر ہونے، سامنا ہونے کی تاریخ، یا آپ کے COVID-19 کا ٹیسٹ کروانے کی تاریخ پر ہے۔ آپ کو ہر روز اس روزانہ کے الرٹ کا جواب دینا ہو گا جس کے لئے Sara Alert™ سسٹم میں آپ کا اندراج کیا گیا ہے۔ اگر آپ جواب نہیں دیتے، تو آپ کو 24 گھنٹوں بعد محکمہ صحت کے نمائندے کی جانب سے اس امر کی تصدیق کی خاطر کال موصول ہو گی کہ آپ اور آپ کے گھرانے کا ہر فرد خیریت سے ہے۔ اگر ہم آپ تک رسائی سے قاصر ہوئے، تو ممکن ہے کہ محکمہ صحت آپ کے گھر COVID-19 کا جوابی عملہ آپ کی علامات اور خیر خیریت کی تصدیق کرنے کی خاطر روانہ کرے۔

Fairfax County Health Department کی جانب سے ایک نمائندہ آپ کا (یا آپ کے خاندان کے فرد) Sara Alert™ سسٹم میں اندراج کرے گا۔ اندراج کے عمل کے دوران، آپ اپنی زبان منتخب کر سکتے ہیں اس بارے میں اپنی ترجیح کی نشان دہی کر سکتے ہیں کہ آپ کس طرح سے اطلاعات پانا چاہیں گے۔ آپ متنی پیغام یا ای میل کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس موبائل ڈیوائس یا ای میل تک رسائی نہیں ہے، تو آپ صوتی فون کال پانے کا انتخاب کر سکتے ہیں جہاں آپ کی بات محکمہ صحت کے ایک نمائندے سے ہو گی۔ علاوہ ازیں، آپ دن کے اس وقت کا انتخاب کر سکتے ہیں کہ جب آپ کو متنی پیغام، یا صوتی فون کال موصول ہو (ای میلز بھی روزانہ اسی ٹائم آیا کریں گی)۔ آپ صبح (صبح 8 تا دوپہر 12)؛ دوپہر (12 تا شام 4)؛ یا شام (4 تا رات 8) کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



Sara Alert™ میں خوش آمدید:

اندراج پر، آپ کو "خوش آمدید کا پیغام" موصول ہو گا (اوپر دیکھیں)۔ آپ اپنی ذاتی علیحدگی یا قرنطینہ کی مدت کے دوران روزانہ کے پیغامات حاصل کرتے رہیں گے۔ متنی پیغامات ہمیشہ ایک ہی نمبر (844-957-2721) سے آئیں گے اور فون کالز کے لئے کالر ID جگہ "VDH COVID TEAM" ظاہر ہو گا۔ اگر آپ نے ای میل کا انتخاب کیا ہے، تو وہ "notifications@saraalert.org" سے آئیں گی۔



کام پر واپس آنا:

مرکز برائے مرض کی انسداد و روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کا کہنا ہے کہ ٹیسٹ پر مبنی حکمت عملی اس امر کے تعین کے لئے تجویز کردہ نہیں ہے کہ ایک فرد کو کب گھر تک علیحدگی یا قرنطینہ کو روک دینا چاہیئے۔

آجریں کو ملازمین سے کام پر واپس آنے کی خاطر COVID-19 ٹیسٹ کے منفی نتیجے یا نگہداشت صحت کے فراہم کار کے نوٹ کا تقاضہ نہیں کرنا چاہیئے۔ اپنے Sara Alert™ کے متنی پیغام یا ای میل کا اسکرین شاٹ شیئر کریں جو اس امر کی نشان دہی کرتا ہو کہ آپ کی ذاتی علیحدگی اختتام پذیر ہو گئی ہے۔



fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

COVID-19 سے متعلقہ سوالات کے لئے، 703-267-3511 پر محکمہ صحت کے کال سینٹر پر کال کریں۔
Fairfax County Health Department COVID-19 کی تشخیص یا ٹیسٹنگ کی سہولت فراہم نہیں کرتا۔

COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کریں

22 جولائی، 2020

آپ کب دوسروں کے ساتھ گھل مل سکتے ہیں

اس امر کے تعین کے لئے ذیل میں دی گئی معلومات بروئے کار لائیں کہ گھر سے نکلنا اور کام پر واپس جانا کب محفوظ ہے۔

مجھے COVID-19 تھا: میں کب کام پر واپس جا سکتا ہوں



مراکز برائے مرض کی انسداد و روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کا کہنا ہے کہ ٹیسٹ پر مبنی حکمت عملی اس امر کے تعین کے لئے تجویز کردہ نہیں ہے کہ ایک فرد کو کب گھر تک علیحدگی یا قرنطینہ کو روک دینا چاہیے۔ آجرین کو ملازمین سے کام پر واپس آنے کی خاطر COVID-19 ٹیسٹ کے منفی نتیجے یا نگہداشت صحت کے فراہم کار کے نوٹ کا تقاضہ نہیں کرنا چاہیے۔ اپنے Sara Alert™ کے متنی پیغام یا ای میل کا اسکرین شاٹ شیئر کریں جو اس امر کی نشان دہی کرتا ہو کہ آپ کی ذاتی علیحدگی اختتام پذیر ہو گئی ہے۔ لوگ گھر میں محصوری یا قرنطینہ کو ختم کر سکتے اور کام پر واپس جا سکتے ہیں جب وہ ذیل میں A، B یا C کے خانوں میں موجود تمام شرائط پر پورا اترتے ہوں۔

میرا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا لیکن مجھ میں کبھی علامات نہیں پائی گئیں

B

زیادہ تر لوگ* گھر پر ذاتی علیحدگی کو ختم کر سکتے ہیں اگر یہ دونوں چیزیں وقوع پذیر ہو چکی ہوں:



✓ آپ کے مثبت COVID-19 ٹیسٹ کو کم از کم

10 دن ہو چکے ہوں،

اور

✓ ٹیسٹ کے بعد سے آپ میں کوئی نئی علامات ظاہر نہ ہوں۔

اگر آپ دونوں شرائط پر پورا اترتے ہیں، تو آپ کلیئر ہیں اور آپ کو مزید ذاتی علیحدگی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

*علیحدگی: بیمار لوگ ان لوگوں سے علیحدہ ہوتے ہیں جو بیمار نہ ہوں۔

مجھ میں COVID-19 کی علامات تھیں

A

زیادہ تر لوگ* گھر پر ذاتی علیحدگی کو ختم کر سکتے ہیں اگر یہ تمام 3 چیزیں وقوع پذیر ہو چکی ہوں:

✓ کم از کم 24 گھنٹوں تک آپ کو بخار نہیں ہوا (بخار کو کم کرنے والی دوا کے استعمال کے بغیر)،

اور

✓ علامات میں بہتری آئی ہے اور آپ میں کوئی نئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں،

اور

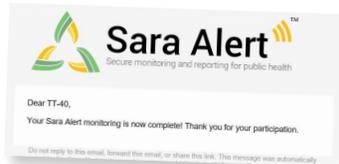
✓ علامات کا آغاز ہوئے یا آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے کی تاریخ سے کم از کم 10 دن گزر چکے ہیں۔

اگر آپ تمام 3 شرائط پر پورا اترتے ہیں، تو آپ کلیئر ہیں اور آپ کو مزید ذاتی علیحدگی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



اگر آپ کی قوت مدافعت کمزور ہے، تو علیحدگی ختم کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

COVID-19 کی علامات میں ممکنہ طور پر بخار، کھانسی، سانس لینے میں دشواری، ٹھنڈے پسینے، تھکان، پٹھوں کا درد، سر درد، خراب گلا، بہتی ناک، متلی یا قے آنا، پیچش یا حال ہی میں چکھنے یا سونگھنے کی قوت ختم ہو جانا شامل ہے۔



مشورہ



کیا آپ کا آجر COVID-19 کا ٹیسٹ

منفی نتیجہ مانگ رہا ہے؟ اپنے Sara

الرٹ™ کے متنی پیغام یا ای میل کا اسکرین شاٹ شیئر کریں جو اس امر کی نشان دہی کرتا ہو کہ آپ کی ذاتی علیحدگی اختتام پذیر ہو گئی ہے۔

fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

COVID-19 سے متعلقہ سوالات کے لئے، 703-267-3511 پر محکمہ صحت کے کال سینٹر پر کال کریں۔ COVID-19 Fairfax County Health Department کی تشخیص یا ٹیسٹنگ کی سہولت فراہم نہیں کرتا۔

میں نے COVID-19 کا سامنا کیا تھا

C

لوگوں کو قرنطینہ ہونے کی ضرورت پیش آتی ہے** اگر انہوں نے ایک ایسے فرد کے ساتھ 6 فٹ کے فاصلے کے اندر 15 منٹ گزارے ہوں جو COVID-19 سے متاثر تھا۔

جب آپ اس سبب قرنطینہ میں ہوں کہ COVID-19 میں مبتلا کوئی فرد آپ کے گھرانے میں رہتا ہے:

✓ جب تک کہ بیمار فرد گھر پر موجود ہو اور بیمار فرد کو گھر سے نکلنے کی اجازت ملنے کے 14 دن بعد تک گھر پر رہیں اور تمام وقت علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔

جب آپ اس سبب قرنطینہ میں ہوں کہ آپ نے COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے ساتھ وقت گزارا ہے:

✓ گھر پر رہیں اور بیمار فرد کے ساتھ اپنی آخری ملاقات سے لے کر 14 دنوں تک اپنی علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔

اگر آپ دونوں شرائط پر پورا اترتے ہیں، تو آپ کلیئر ہیں اور آپ کو مزید قرنطینہ میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔

** قرنطینہ: وہ افراد جنہیں COVID-19 کا سامنا ہوا لیکن وہ بیمار نہیں ہوئے انہیں دوسروں سے علیحدہ کیا جاتا ہے۔

